Panasonic

取扱説明書
活動量計
品番
EW-NK30

●このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●ご使用前に「安全上のご注意」（3・4ページ）を必ずお読みください。
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

保管用
保証書付き

W9030NK301 W1209-0

もくじ

はじめの設定をするの順序

1 身長を入力する
2 体重を入力する
3 年齢を入力する
4 性別を入力する
5 歩幅を入力する
6 時刻を設定する
7 減量するとき身体活動で消費する割合を決める
8 はじめの設定が完了

安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

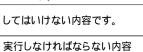
■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

⊘	してはいけない内容です。
●	実行しなければならない内容です。

⚠警告

必ず守る

●減量のため、運動療法を行う場合は、医師か専門家の指導を受ける。
自己診断は、健康を害する原因になります。

●乳幼児の手の届かないところにおく。
万一、電池を飲み込んだ場合は、直ちに医師に相談してください。
事故やけがの原因になります。

⚠警告

分解禁止

●絶対に改造しない。また、ご自分で分解したり、修理をしない。
事故やトラブル、故障のおそれがあります。

⚠注意

禁止

●ストラップなどを持って振り回さない。
●直接、肌に接触するような装着はしない。
●電池を火中に投入しないでください。
事故やけがの原因になります。

■お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

ご使用上のご注意

●本体は防水ではありません。
水で濡らしたり、雨の中で使ったりしないでください。
●高温、低温、高湿場所では使用・保管をしないでください。
●本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
●クリップでベルトを傷つけたり、けがをするおそれがありますので取扱いには気をつけてください。

測定について

こんな場合でも消費カロリーが測定できます

※自動的に記録できます。

ディスクワーク

ゆっくり歩き
速歩き

ジョギング

体操

こんな場合は、消費カロリーや歩数を正しく測定できません

車に乗っているとき

電車に乗っているとき

自転車に乗っているとき

ポケットに入れているとき

カバンの中に入れているとき

すり足のような歩き方のとき

階段の昇り降りのとき

上記の場合
振動による影響があります。

食事コントロールについて

（裏面 16～19ページの設定後、ご覧ください。）

本商品では、食事の摂取カロリーを測定することはできません。
食事に関しては、以下のカロリー表および、別紙「食事制限目標の目安」をご参照いただき、ご自身の意思でコントロールするように、心がけてください。

控える摂取カロリーの目安

単位: kcal

減量値（/月）＼食事割合	50%（身体活動50%）	60%（身体活動40%）	70%（身体活動30%）	80%（身体活動20%）	90%（身体活動10%）
0.5kg	約60	約70	約80	約95	約105
1.0kg	約115	約140	約165	約185	約210
1.5kg	約175	約210	約245	約280	約315
2.0kg	約235	約280	約325	約375	約420
2.5kg	約290	約350	約410	約465	約525

↑お勧め（継続しやすい設定値）

運動による消費カロリーのめやす

体重52kgの場合

● ウォーキング	30分	約70kcal
● バレーボール	30分	約80kcal
● フラダンス ジャズダンス	30分	約100kcal
● エアロビクス	30分	約140kcal
● ジョギング	30分	約160kcal
● サーキットトレーニング	30分	約191kcal

持込修理

Panasonic

活動量計保証書

本書はお買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合には本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。ご記入いただきました個人情報の利用目的は本票裏面に記載しております。お客様の個人情報に関するお問い合わせは、お買い上げの販売店にご連絡ください。詳細は裏面をご参照ください。

品番	EW-NK30
保証期間	お買い上げ日から 本体 1年間
※お買い上げ日	年　月　日
※お客様	ご住所 お名前　　様 電話（　）　―
※販売店	住所・販売店名 電話（　）　―

製造元 パナソニック株式会社
パナソニック電工株式会社 ヘルシー・ライフ事業推進部
〒522-8520滋賀県彦根市岡町33番地 TEL 0749-26-7890

ご販売店様へ　※印欄は必ず記入してお渡しください。

保証とアフターサービス

よくお読みください

修理・使いかた・お手入れなどは
■まず、お買い上げの販売店へご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名
電　話　（　）
お買い上げ日　年　月　日

修理を依頼されるとき

「こんな異常を感じたら」（11～12ページ）でご確認のあと、直らないときは、まず電池を抜いてお買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名　活動量計
●品　番　EW-NK30
●故障の状況　できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って、お買い上げの販売店が修理をさせていただきますのでおそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。
保証期間:お買い上げ日から本体 1年間

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。
※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料	診断・修理・調整・点検などの費用
部品代	部品および補助材料代
出張料	技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 6年
当社は、この活動量計の補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を製造打切り後6年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

パナソニック電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

●修理に関するご相談は･････････････････････

修理ご相談センター

ナビダイヤル（全国共通番号） **0570-081-365**（ハイ 365日）
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
365日／受付9時～20時

ただし、携帯電話・PHS・IP/光電話等は下記の電話番号へおかけください。
大阪 ☎06-6906-1090 〒571-8686 大阪府門真市門真1048 パナソニック電工テクノサービス（株）
札幌 ☎011-261-6401㊟　名古屋 ☎052-551-7900㊟
東京 ☎03-5392-7190㊟　福岡 ☎092-622-0531㊟

【ご相談におけるお客様に関する情報のお取り扱いについて】
パナソニック電工株式会社およびパナソニック電工グループ関係会社（以下「当社」）は、お客様の個人情報をパナソニック製品に関するご相談対応や修理サービスなどに利用させていただきます。併せて、お問合せ内容を正確に把握するため、ご相談内容を録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいておりますので、ご了承願います。当社は、お客様の個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に個人情報を開示・提供いたしません。個人情報に関するお問合せは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

●使いかた・お手入れなどのご相談は･･･

パナソニック お客様ご相談センター（365日 受付9時～20時）

電話 フリーダイヤル **0120-878-365**（パナは 365日）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
■上記番号がご利用いただけない場合･･･**06-6907-1187**
■FAX　フリーダイヤル･･･**0120-878-236**

※ご使用の回線（IP電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
※㊟印は大阪へ自動転送になり、拠点から大阪までの転送通信料は弊社負担です。
※所在地、電話番号、受付時間などが変更になることがあります。

0911

※「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

製造元 パナソニック株式会社
パナソニック電工株式会社
ヘルシー・ライフ事業推進部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

パナソニックホームページ http://panasonic.jp/

Q&A（よくあるご質問）

Q.1
なかなか目標を達成できない。
または、簡単に目標を達成してしまう。

A.1
(日)普段の消費カロリーの測定が正しくない可能性があります。再度測定してみてください。
1週間程度の測定をお勧めします。
(月)減量値が自分に合ってない可能性があります。
現状をふまえて、再設定してみてください。
23・24ページを参照。

Q.2
歩数が少ない。または多い。

A.2
歩数に影響のある使用状態か、ご確認ください。
5・6ページを参照。

Q.3
はじめの数歩は、歩数が表示されない。

A.3
歩行判定の誤動作を防ぐため、6歩以上歩いたとき歩行と判定し、正しく表示されます。

Q.4
電池の交換時に過去の記録は消えますか?

A.4
記録されたデータは残ります。

こんな異常を感じたら

エラー表示	考えられる原因	処置
U01と表示されている	電池が消耗している	●新しい電池に交換してください。→P.14・15参照
F14と表示されている	機器の異常	●リセットボタンを押してください。→P.19参照
F＊＊のエラー表示が出た場合（＊＊には数字が入ります）		→ 使用を中止 ← 点検後なお異常がある

お願い
このような場合、事故防止のため必ず販売店に点検・修理を依頼してください。

廃棄について

●お住まいの自治体の分別ルールに従って廃棄してください。
●使用済リチウム電池を捨てる場合は、必ず端子（＋/－）をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

PC http://club.panasonic.jp/

携帯

※このサービスはWEB限定のサービスです。

お手入れのしかた

●本体の汚れ
ぬるま湯を含ませた布でふく。

ベンジン、シンナー、アルコール、熱湯の使用や水洗いはしない
故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

定格・仕様

販売名		活動量計 EW-NK30
電源		DC3V（コイン型リチウム電池CR2032×1個）
表示	消費カロリー	最大 1999kcal
	歩数	最大 99999歩
	歩行距離	最大 99.9km
	脂肪燃焼量	最大 999.9g
	活動強度	最大 12.9METs
	メモリ	最大 14日間
	時刻	24時間表示
設定範囲	年齢	6～99才
	性別	男・女
	身長	100～200cm
	体重	10～200kg
電池寿命		約6ヶ月（1日12時間作動時）
本体寸法		幅45.0×高さ27.2×厚み12.6mm
質量		約22g（電池含む）
歩幅		30～120cm
使用環境		－10℃～40℃

各部のなまえ

商品をご確認ください

本体

- ▲表示ボタン
- クリップ
- ▼記録ボタン
- 表示部
- 目標設定ボタン
- リセットボタン

Panasonic EW-NK30

付属品

ストラップ　電池　簡易ドライバー（＋）

※同梱の電池はお試し用です。（コイン型リチウム電池CR2032×1個）
※製品および部品の仕様は予告なく変更する場合があります。

電池を入れる

電池を入れる つづき

1 ＋ドライバーでネジを回しながら電池ブタを開ける

2 ⊕面が上になるように新しい電池を入れる

3 電池ブタを本体に差し込む

4 ＋ドライバーでネジを締める

5 リセットボタンを押す

●電池が消耗していると表示部に「U01」が点灯します。新しい電池に交換してください。

U01

⚠注意

- ●電池に表示してある注意内容を必ず守る。
- ●電池の⊕⊖極を確かめ、正しく入れる。
- ●使い切った電池は、すぐに取り出す。守らないと電池の発熱、破裂、液漏れによるけがや周囲汚損の原因になります。
- ●使用推奨期限内の電池を使用する。
- ●長期間使用しないときは、電池を取り出しておく。
- ●ぬれた手で電池交換しない。

はじめの設定をする

※ボタン電池を入れたあと、自動的に入力画面になります。

1 身長を入力する

▲▼ボタンで合わせる

確定すれば 目標 を押す

2 体重を入力する

▲▼ボタンで合わせる

確定すれば 目標 を押す

3 年齢を入力する

▲▼ボタンで合わせる

確定すれば 目標 を押す

4 性別を入力する

▲▼ボタンで合わせる

確定すれば 目標 を押す

5 歩幅を入力する

▲▼ボタンで合わせる

入力の目安

- ●ゆっくり歩き：身長×0.37
- ●普　通　歩　き：身長×0.45
- ●速　　歩　　き：身長×0.5

確定すれば 目標 を押す

6 時刻を設定する

※時間は24時間表示です。

▲▼ボタンで「時」を合わせる

確定すれば 目標 を押す

▲▼ボタンで「分」を合わせる

15:00

確定すれば 目標 を押す

7 減量するとき カロリーコントロールの割合を決める

（食事をがまんする割合を多くするのか活動をする割合を多くするのかを決める）

例えば1日に、590kcalの制限が必要なとき

- ●食事をがまん　70%（約410kcal）
- ●日常活動で消費　30%（約180kcal）

▲▼ボタンで割合を決める

（日常活動の割合）

確定すれば 目標 を押す

※この商品では、日常活動の消費カロリーのみ測定します。（10〜50%で設定が可能です）
※ご自身の体調やライフスタイルに合わせて無理のない割合に設定してください。

8 はじめの設定が完了

0.　---kcal

この状態でご使用できます。

「---」の表示について

まずは、この状態であなたの普段の消費カロリーを数日間測定してください。測定した普段の消費カロリーから、あなたに合った消費カロリーの目標を設定をします。

※この状態で約1週間の測定をお勧めしますが、最低でも設定日を含めて、3日以上測定できていれば目標設定は可能です。

消費カロリーの目標設定は23・24ページをご参照ください。

リセットボタンについて

はじめの設定を再設定するとき

本体裏側のリセットボタンを押すと再入力画面になります。

装着する

本体の装着は、腰に装着してください。

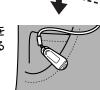
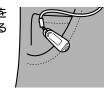
※ズボンのポケットに入れると正しく測定できません。

1 落下防止のため付属のストラップを本体につける

2 クリップをズボンやベルト、スカートに引っ掛ける

3 ストラップを衣類にとめる

測定した結果を見る

表示	画面	操作
消費カロリー実測表示	470.　---kcal	▲表示 を押す
歩数	8327 歩	▲表示 を押す
距離表示	6.0 km	▲表示 を押す
脂肪燃焼量	67.1 g	▲表示 を押す
活動強度	4.5 METS	▲表示 を押す
時間表示	15:24	▲表示 を押す

※目標設定した後は、25ページの表示画面となります。

省電力モードについて

約1分以上動きを感知しない場合は、液晶表示が消灯します。少し動かすと再点灯します。

測定した結果を見る

活動量表示について

METs（メッツ）とは…
身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかを表す単位です。
座って安静にしている状態が1メッツ普通歩行が3メッツに相当します。

消費カロリーの目標を設定する

※3日以上、普段の消費カロリーが計測できていれば目標設定が可能です。

●減量したい体重に合わせて、1日分の消費カロリーの目標値を設定します。

目標設定の流れ

1日の普段の消費カロリー ＋ 減量する分の消費カロリー（少しがんばる分） ＝ 1日の目標消費カロリー

1 目標 を2秒以上押す

普段の消費カロリーの平均値を表示します

AVE.　450kcal

もう一度 目標 を押す

2 減量値を決める

▲▼ボタンで減量値を合わす

-2.0kg ＋140kcal

確定すれば 目標 を押す

3 消費カロリー（1日分）の目標設定が完了

0.　590kcal

普段の消費カロリー＋減量分の消費カロリー

普段の消費カロリーを再度計測する場合

※減量値を再設定する場合は、23ページの1へ。普段の消費カロリーを再度計測する場合は、24ページの1へ。

1 目標 を2秒以上押す

普段の消費カロリーの平均値を表示します

AVE.　450kcal

2 ▲表示 を2秒以上押す

数字がリセットされます

AVE.　0kcal

3 目標 を押す

通常の画面に戻り、普段の消費カロリーを計測します

0.　---kcal

消費カロリーの目標達成度を見る

●目標設定した後の表示画面は次のようになります。

消費カロリー目標達成表示

自動で切り替わる

80 %　▲表示 を押す

470.　590kcal　▲表示 を押す

アドバイス表示

25分　▲表示 を押す

歩数

8327 歩　▲表示 を押す

距離表示

6.0 km　▲表示 を押す

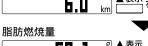
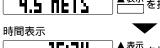
脂肪燃焼量

67.1 g　▲表示 を押す

活動強度表示

4.5 METS　▲表示 を押す

時間表示

15:24　▲表示 を押す

消費カロリーの目標達成表示〜アドバイス表示の見かた

消費カロリー実測値　消費カロリー目標値

470.　590kcal

歩行マーク

25分

あと何分歩けば、目標達成できるかをアドバイス

記録機能について

各表示画面で ▼記録 を押すと過去14日分の記録を見ることができます。

消費カロリーの場合

14.　675kcal

〈上記の例〉
14日前の記録です。

▲表示 を押すと元の画面に戻ります。

※アドバイス表示の画面では、過去の記録は表示されません。

キリトリ線

〈無料修理規定〉

1 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
（イ）無料修理をご依頼になる場合には、商品に本書を添えていただきお買い上げの販売店にお申しつけください。
（ロ）お買い上げの販売店に無料修理をご依頼になれない場合には、お客様ご相談窓口にご相談ください。
2.ご転居の場合の修理ご依頼先は、お買い上げの販売店またはお客様ご相談窓口にご相談ください。
3.ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、お客様ご相談窓口にご相談ください。
4.保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
（イ）使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
（ロ）お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下等による故障及び損傷
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他天災地変及び公害、塩害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障及び損傷
（ニ）車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
（ホ）一般家庭用以外（例えば業務用等）に使用された場合の故障及び損傷
（ヘ）本書のご提示がない場合
（ト）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
（チ）持込修理の対象商品を直接お客様ご相談窓口などに送付した場合の送料等はお客様の負担となります。また、出張修理等を行った場合には、出張料はお客様の負担となります。
5 本書は日本国内においてのみ有効です。
6 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
7 お客様ご相談窓口は、取扱説明書をご参照ください。

修理メモ

※お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。
※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはお客様ご相談窓口にお問い合わせください。
※保証期間経過後の修理や補修用性能部品の保有期間については、取扱説明書をご覧ください。
※ This warranty is valid only in Japan.